写真 福田喜一
スタイリスト 野村奈央
文 ツレヅレハナコ

SHOPPING BAG

ツレヅレハナコ、今日の買い物カゴ

食べて呑んで旅して執筆、と
大活躍のハナコさん。
さぁ、本日はどんな気分で
食材を選んだの?

第22回

辛味噌のパワーで芯から温まる。

手の先までしびれるような寒い日の夜。やはり食べたくなるのは、鍋もの！ ぐつぐつと煮込まれた具材をみんなで取り分けていただけば、体の芯から温まります。

とはいえ、何度も鍋をしているとメニューがマンネリにもなりがち。私はシンプルな水炊き鍋が好きなのですが、ポン酢にもいい加減飽きてきた……。そんなときに頼りになるのが市販の合わせ調味料です。

最近のお気に入りは、あぶまた味噌で取扱う栃木県の老舗味噌蔵〈青源〉の「辛味噌だれ」。蔵自慢の味噌をベースに、にんにくやしょうが、唐辛子をブレンドしてあり、ピリリと辛くてパンチが効いている！ 鍋には味をつけず、この辛味噌をスープで溶いていただくのがオススメ。

鍋の具材には、自家製の鶏団子を。たねに豆腐をたっぷり混ぜ込むのが、ふわふわの口当たりにするポイント。このとき、粗くたたいた海老を加えると、良いアクセントになりますよ。

いつもせっせと具材を食べているだけで満腹になってしまうのですが、鶏団子や野菜からだしが出たスープは旨みのかたまり。絶対に捨てず、翌朝までとっておきます。

そして、朝食はそのスープこそが主役。ごはんやうどんを加えるのも良いですが、軽めにしたいときは、卵だけを加えてかき玉汁にするのが私の定番。でもその一杯は、五臓六腑に染み渡るおいしさなのです。

今回の主役アイテム

あぶまた味噌〈青源〉
辛味噌だれ
180g
648円
シェフズセレクション
特製味噌に香味野菜を加えたピリ辛の合わせ調味料。

〈東信水産〉
ムキエビ（養殖・解凍）
インドネシア産／100gあたり **627円**
フレッシュマーケット
歯ごたえの良い大ぶりの海老の殻をむいたむき海老。

〈伊藤和四五郎商店 鶏三和〉
鶏挽き肉（もも肉・ムネ肉）
国産／100gあたり **360円**
フレッシュマーケット
鶏ムネ肉と脂のバランスの良い鶏もも肉の鶏挽き肉。

〈丸昌商店〉
五右衛門とうふ
500g
389円
火木土日入荷
シェフズセレクション
国産大豆を使い、表面は木綿、中身は絹ごしという独特な豆腐。

〈ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD〉
天然利尻昆布
40g **800円**
シェフズセレクション
透き通った香り高いだしがとれる北海道産の利尻昆布。

〈大信州酒造〉
大信州金紋綿
720ml **3,850円**
粋の座（和特選）・和酒
酒米「金紋錦」を使用。旨み、酸味が好バランス。

ツレヅレハナコ
食と酒と旅を愛する文筆家。著書に『まいにち酒ごはん日記』（幻冬舎）など。

※生鮮品は天候などの諸事情により入荷がない場合、また収穫状況により、産地・価格・販売期間が変更になる場合がございます。
※20歳未満の方の飲酒は法律で禁止されています。